

Ordföranden har ordet

Anders Nyberg, ordförande i Apnéföreningen Syd.

Årets inledande månader har varit intressanta och lite hektiska för föreningens styrelse och dess medlemmar. Vi tidigarelade årsmötet för att kunna lägga ned "krut" på World Sleep Day som hölls globalt fredagen den 16 mars. Veckorna före WSD var styrelsen och andra medlemmar aktiverade för att på olika sätt marknadsföra WSD och sprida kunskap om sömnapné syndrom.

Detta gjordes t ex via debattartiklar i ett flertal tidningar, kontakter med lokalradion, inbjudningar till pensionärsföreningar och vårdcentraler, utdelning av flygblad vid Malmö Centralstation samt informationsbord på fyra sjukhus i Skåne.

Tyvärr blev inte WSD i Sankt Gertrud i Malmö den succé vi hoppats. Endast ett tjugotal människor letade sig till Sankt Gertruds konferenslokaler för att lyssna till professor emerita Eva Svanborgs mycket intressanta föreläsning. Dessutom missade de som inte var närvarande också Thomas Hartvigs redovisning över den stora utredning om sömnapné som gjordes vid årsskiftet 2017/2018 i Danmark och Sverige. (Mer om World Sleep Days aktiviteter finns att läsa i tidningen)

Mycket positivt är däremot den mediala uppmärksamhet som föreningen fick. Två tidningar har haft



Många väntar med att gå till läkare för att få sömnapnédiagnos!

Kompas Kommunikation i Köpenhamn och Philips Norden genomförde vid årsskiftet en enkät med 5398 svarande i Sverige och Danmark. Flest svarande i Sverige var boende i det södra sjukvårdsdistriktet (Skåne, Halland, Blekinge). Det kan bero på den uppmärksamhet Apnéföreningen Syd och dess medlemstidning gav undersökningen. Enkäten bekräftar mycket av det man redan tidigare visste, men gav mycket ny information att bearbeta för experter. Låt oss titta lite närmare på enkätredovisningen.

Thomas Hartvig, vd för Kompass Kommunikation, berättade vid World Sleep Day i Sankt Gertrud, Malmö, att av svenska patienter med sömnapné - innan de fick behandling - var det 69% som aldrig var utvilade när de vaknade. 58% var ofta väldigt trötta på jobbet och 17% var deprimerade. Konsekvenserna för partner till nämnda grupp med sömnapné innan behandlingar var:

- 59% ansåg att det gick ut över deras nattsömn
- 52% var oroliga för sin partner
- 30% fick sova i ett annat rum
- 82% med en partner som ännu inte fått diagnosen, men som har tecken på sömnapné blev oroliga när partnern har andningsuppehåll

Enkäten visar att väldigt många väntar med att gå till en läkare för att få diagnos. 25% svenska svarande med sömnapné väntade t ex minst fem år innan de pratade med en läkare om symptomen 69% önskade att de hade gått till en läkare tidigare

Av de som kontaktade läkare var 66% med sömnapné lättade över att få klarhet över vad de led av. Behandlingen har hjälpt många

svenskar med sömnapné. 74% svarar att de inte längre är trötta, 61% säger de får en god nattsömn och 49% har mer ork.

Tecken på sömnapné

I gruppen av svarande som har sömnbesvär men inte fått diagnosen sömnapné upplever 45% minst två av följande tecken på sömnapné: Snarkar ofta eller nästan alltid (89%) Somnar, slumrar till under dagen eller när de är hemma (66%) Har ofta svårt för att koncentrera sig och komma ihåg saker, eller blir lätt irriterade (43%) Har andningsuppehåll när de sover (28%)

Enkäten visar med tydlighet att alldeles för många väntar för länge med att kontakta läkare för diagnos. Och att partner till de som har sömnapné lider nästa lika mycket som sina sjuka partners. Fyra av fem partner är t ex mycket oroliga över andningsuppehållen. Var tredje måste sova i ett annat rum. Var femte var orolig när partnern körde bil trött.

Fortsättn. på sidan 4.



Thomas Hartvig

Adress

Apnéföreningen Syd
c/o Kent Rickbo
Perstorpsgratan 19 C
235 33 Vellinge

Kontakt

Anders Nyberg, ordförande 0733-74 42 54
Karin Söderberg, sekreterare 0411-52 85 06
Kent Rickbo, kassör 0768-24 00 03

E-post

apnesyd@live.se

Hemsida

www.apnesyd.se

Bankgiro

872-2191

Fråga doktorn

Bengt Midgren är docent och f d överläkare vid Lungmottagningen vid Skånes Universitetssjukhus i Lund. Han har arbetat kliniskt och vetenskapligt med



sömnapné i mer än 30 år och inledde den första CPAP-behandlingen mot sömnapné vid sin klinik 11 september 1986. Trots att Bengt nu har gått i pension kommer han att fortsätta att svara på frågor här i Fråga doktorn.

Q: En person lider av kol, men har inte andningsuppehåll men har märkt att när han får andningsbesvär så lånar han sin hustru CPAP och använder den ca 15 minuter och då mildrar det hans besvär. Är detta inbillning eller kan det ligga något i detta och om det är så att CPAP är bra för kolpatienter skulle det vara idé att använda en CPAP på natten för att underlätta livet på dagen?

A: Tack för frågan, den är intressant och frågeställaren har fattat det hela rätt.

CPAP används sällan vid KOL, men kan definitivt ha gynnsamma effekter. Dels fungerar den som en sorts andningsgymnastik som kan hjälpa till att lösgöra segt slem från periferin till centralare delar av bronkerna så att det blir lättare att hosta upp. Dels fungerar den litet som en "hjälpmotor" för inandningsmusklerna som kan vara uttrötta. Man har använt CPAP för akutbehandling av KOL, men den har numera ersatts av BilevelPAP som är effektivare.

Jag tror dock inte att CPAP nattetid skulle fungera speciellt väl vid KOL utan sömnapné. Den självupplevda nyttan uppväger sannolikt sällan besväret med att försöka sova med masken. En annan aspekt på detta är att de moderna CPAP-maskinerna ger ett lågt tryck när man startar dem och stiger inte i tryck förrän patienten är på väg att få apnéer. Om en patient med KOL ska ha nytta av en CPAP ska den ställas om till fast tryck med nivån 7-12 cm (individuellt tillpassat).

Men, som sagt, frågeställaren har helt klart kommit något intressant. Hälsningar Bengt Midgren

Ordföranden har ordet

Fortsättn. från sidan 1

stora artiklar med intervjuer av förbundsmedlemmar och tre tidningar publicerade artiklar från föreningen på sina debattsidor.

Resultatet av WSD ligger nu bakom oss och istället ser vi fram mot lockande medlemsmöten i höst. Glädjande har vi också nu erhållit bra kontakter med ansvariga vid sömnapnéklinikerna på lasaretten i Kalmar och Karlskrona. Vi är övertygade om att föreningens medlemmar i dessa två län uppskattar att komma till ett närbeläget kombinerat informations- och medlemsmöte.

Vad som däremot bör bekymra såväl styrelse som övriga medlemmar är varför 39 medlemmar valt att inte betala medlemsavgiften för 2018? Var höjningen av medlemsavgiften från 150 kr till 200 kr för hög? Eller ordnar vi inte tillräckligt intressanta möten? Har vi dåligt artikelmaterial i Apné Syd? Vi vill gärna veta orsaken till det kraftiga bortfallet? Hör gärna av dig via e-post eller telefonsamtal till styrelsen om du har svar på frågorna eller idéer hur vi som förening kan bli bättre!

Du håller nu i din hand nummer 2 av årets medlemstidning. Höstnumret (3) kommer att ha stort utrymme för vad de politiska partierna i Region Skåne vill göra för att förbättra behandlingen av patienter med sömnapné. Hur tänker de snabba upp remisstiden för diagnostisering och utprovning av masker m m? Har du någon fråga som du vill ställa? Skicka då frågan med e-post till föreningen.

Sommaren nalkas med stora steg och vi önskar dig som läsare och medlem en riktig trevlig sommar med vackert väder. Och kom ihåg! Glöm inte ta med din CPAP när du reser bort. Den är en bra livförsäkring.

Hälsningar
Anders Nyberg

Fråga CPAP-sköterskan

CPAP-sköterskan Christina Ohlsson somrbetar på Centralsjukhuset i Kristianstad.



Q: Hur tvättar man slang till mask som går att värma upp. Kan man blöta ner den på samma sätt som man gör med icke uppvärmsbar slang?

A: Man tvättar denna slang på samma sätt som en icke uppvärmd slang d v s i ljummet vatten och oparfymerat handdiskmedel. Skölj noggrant och häng upp den för att lufttorka.

Q: Är det OK att ha kranvatten i befuktaren. Vissa säger att man måste ha destillerat vatten men det blir i längden ganska kostsamt så är det nödvändigt?

A: Det går utmärkt att ha kallt kranvatten i befuktaren. Destillerat blir i längden kostsamt. Viktigt med rengöring med mildt diskmedel 1 gg/veckan och att byta vatten dagligen. Avkalka vid behov. Befuktaren kan även diskas i diskmaskin.

Hälsningar
Christina Ohlsson

Info Till Våra Medlemmar

Observera våra spalter "Fråga doktorn", "Fråga tandläkaren" och "Fråga CPAP-sköterskan". Vi tar gärna emot era funderingar på mail till apnesyd@live.se så ser vi till att de kommer till rätt mottagare.

Stadgeändring

Årsmötet beslöt godkänna styrelsens förslag till stadgeändring och de nya stadgarna finns på vår hemsida www.apnesyd.se. De som inte har tillgång till hemsidan och som önskar ta del av de nya stadgarna kan ringa till sekreteraren och beställa dem i pappersform. Ring Karin 0411-528506.

Fråga tandläkaren

Peter Lundgren är Privat-tandläkare sedan 1982. Han har en stor klinik i Malmö nära Triangelns tågstation där de utför alla



typer av behandlingar inom tandvård och estetik. En del av dessa är apné-behandlingar där han har arbetat aktivt med apnéskenor av DuoBlock-typ (tvådelade skenor) i snart 3 år. Han fortsätter också att utbilda sig inom sömmedicin för att nå så bra resultat för patienterna som möjligt.

Q: Vad är biverkningarna med apné-skena och om de går att åtgärda.

A: Svaret blir: Ja det finns en del biverkningar med att använda apnéskena, men i de allra flesta fall är dessa försumbara i förhållande till den goda effekt skenan har på apnéerna.

De biverkningar man kan se som är kortvariga är:

- Obekvämt att ha
- Ömhet i tänderna
- Lossnad fyllning eller annan konstruktion i munnen
- Skavsår eller skarpa kanter
- Ökad salivavsöndring
- Symptom från käkleder o muskulatur

I det långa loppet kan man se följande biverkningar:

- Bettet passar inte ihop på morgonen
- Förändringar av bettet som är mer permanent
- Muntorrhet
- Trött eller obehag i käkarna
- Frakturer i apnéskenan

Mycket av detta går att komma till rätta med med enkla hjälpmedel eller går över av sig själv efter ett tag.

Exempel på behandlingar för ovanstående problem är:

- att de är obekväma är något man får lära sig att komma över. Det är ungefär som att starta på gym. Det tar emot i början.
- ömhet i tänderna försvinner oftast på ett par dagar eller någon vecka. Om det gör mycket ont kan man slipa ur så skenan inte trycker så hårt

-fyllningar eller kronor som lossar sitter inte som de borde och att de släppt eller gått sönder beror inte på skenan, den hjälpte bara till att ta bort något som skulle lossna ändå

-skavsår eller vassa kanter blir man av med genom att slipa till skenan
-ökad salivavsöndring försvinner oftast av sig själv efter en kort tid
symptom från käkleder o muskulatur går som regel över av sig själv efter någon vecka. Om problemen blir stora får man justera skenan så att den inte drar fram käkarna så långt eller vara utan den under någon period

-om bettet inte passar ihop på morgonen kan man använda enkla hjälpmedel för att få bettet på rätt plats igen

-permanenta förändringar i bettet kan man få att gå tillbaka om man tar bort skenan under en längre tid. En bestående effekt som inte går tillbaka är att underkäken kommer att bita mindre djupt mot överkäken. Oftast är detta positivt för dem som har djupa bett, men kan vara mer besvärligt om man biter kant-i-kant eller har mycket liten överbitning. Man kan då få ett öppet bett i fronten. Kan justeras av tandläkare. Om öppningen sker i sidopartierna har man oftast inget besvär av detta och kan om man vill justeras av tandläkare eller oftast gå tillbaka av sig själv om man tar bort skenan igen under en period.

-muntorrhet kan man hjälpa till att få bort om man försöker minska höjden på skenan om besvären ej försvinner av sig själv

-trötthet och obehag i käkarna får man bort med aktivitetsträning/käkgymnastik eller genom att sätta ut eller minska framskjutningen av käkarna

-frakturer i skenan repareras normalt sätt hos tekniker eller om skadan är stor (om husdjur får tag i den) gör man en ny.

Hälsningar
Peter Lundgren

Info Till Våra Medlemmar

Tänk på att du kan få vår tidning digitalt i stället för per post. Skicka bara ett mail till apne-syd@live.se så fixar vi det.

Välj rätt CPAP-mask

Vi har ett stort utbud CPAP-masker och andra tillbehör. Besök hjalpmedel.se och se själv!

 Hjälpmedelsteknik
SVERIGE

www.hjalpmedel.se | Tenngatan 2, Lomma | 040-410780

EEZYFLOW SOVKRAGE

Unik uppfinning hjälper sociala snarkare





www.eezyflow.com
Tel. 08 636 50 30

Köp ny CPAP-mask samt tillbehör på mySleep.ResMed.com

AirFit™ 20 serien



ResMed Sweden AB
Jan Stenbecks Torg, 164 40 Kista
Tel. 08-477 10 00, ResMed.com

Apné Syd

Brett program lockade färre än väntat

Apnéföreningen Syd och Philips Norden arrangerade tillsammans World Sleep Day i Malmö fredagen den 16 mars. Huvudarrangören Philips hade skraddarsytt ett brett program med inslag av en mycket intressant föreläsning av professor emerita Eva Svanborg, Linköpings Universitetssjukhus, workshop med en utställning av produkter, maskutprovning och skötselråd av CPAP och tillbehör. Dessutom presenterades fakta från snark- och sömnapnéundersökningen (läs första sidan).

På annan plats i tidningen har vi redogjort för den arbetsinsats och marknadsföring som föreningens medlemmar la ned. Dessa insatser lockade kanske inga människor till Sankt Gertruds men resulterade i några nya medlemmar i samband med de bemannade informationsbord vi hade på fyra sjukhus.

Tidningsartikel gav nya medlemmar
På tal om nya medlemmar så har vi senaste veckan fått åtta nya medlemmar i föreningen som ett resultat av den tidningsartikel som var införd i två Skånetidningar i mitten av maj. Det var vår kassör Kent Rickbo som intervjuades. I artikeln nämndes även det arbete som föreningen gör för att sprida information om sjukdomen. Artikeln kommer att läggas ut på föreningens hemsida så att du kan ta del av den. För att återgå till WSD så var Eva Svanborgs föreläsning en av de bästa vi hört. Eva har samlat på sig mer



Olle Lundborg och Bonde Martinsson informerar om sömnapné för Carina Norin på Centralsjukhuset i Kristianstad. Detta som ett led i att marknadsföra WSD.

än 30 års erfarenhet av sömnapné och redogjorde nu med ett enkelt och klart språk fakta som var av intresse för såväl sömnapnoiker och intresserade ej apnoiker.

Snarkning kan ge nervskador i svalget

Bl a berättade hon att snarkning är likt en vibrator som kan orsaka lokal nervskada i svalget, vilket kan förklara nedsatt förmåga att uppfatta kyla i svalget. Studier visar att CPAP-behandling skyddar mot sådana skador, medan obehandlade personer i högre grad löper risk att erhålla skador.

Ett gott råd om man har sömnapné - och även behandlas - är enligt Eva Svanborg att man vänjer sig vid att inte ligga på rygg. Det kan vara en fråga om att lära sig att inte sova i ryggläge. Det är värt ansträngningen eftersom andningsuppehållen nat-tetid är klart begränsade när du sover på sida jämfört med att ligga på rygg.

Efter sin föreläsning bombarderades Eva Svanborg med en mängd frågor som hon kunnigt svarade på. Avslutningsvis visade hon en Power Point-bild för den optimala behandlingen av sömnapné.

- Rätt modell av CPAP
- Rätt tryck
- Rätt mask
- Rätt partner

Dessa slutord av professor Svanborg överensstämmer med vad föreläsaren vid medlemsmötet i Malmö år 2017 (Johnny Eriksson,

Linköping) poängterade. Många av oss som lyssnat till dessa två upplevelser att den uppföljning som apnépatienterna får vid Linköpings sjukhus är av en helt annan kvalitet än vad många andra kliniker erbjuder.

Anders Nyberg

Fortsättn. från sidan 1 Många väntar

Förståeligt var två av tre lättade över att få klarhet när de fick diagnos. Tre av fyra (74%) upplever att de inte längre är lika trötta sedan de har CPAP-behandling. Var tredje upplever de har fått "ett nytt liv".

Intressant blir ju hur detta material kommer att användas. Det är helt klart ett mycket relevant och tungt faktamaterial som politiker och sjukvårdstjänstemän bör studera. Förhoppningsvis blir det nu mer fokus på sömnapnénsymptom och behandling av sjukdomen.

Källa: Kompas och Philips undersökning december 2017-januari 2018. Redovisad vid WSD i Malmö 16 mars.



SomnoMed
The Leader In COAT™
(Continuous Open Airway Therapy)

Söker Du ett effektivt alternativ till CPAP-behandling?
Då är SomnoDent lösningen för dig!

www.somnomed.se
SomnoMed Nordic AB, Östhammarsgatan 64, 115 28 Stockholm



10% rabatt * för medlemmar i Apnéföreningen Syd

Ange rabattkod: 10OFF2018

Köp i vår nya online-shop
philips.se/shop

*Gäller masker samt tillbehör till masker och CPAP

PHILIPS